

JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa.

10.08.2026 - 23.08.2026

poniedziałek (2026-08-10)	wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100% Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)	Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor

poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor



10.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1884 kcal	Wartość energetyczna:	7900.59 kJ
Woda:	1520.25 g	Białko ogółem:	88.48 g
Tłuszcz:	67.32 g	Węglowodany ogółem:	240.88 g
Węglowodany przyswajalne:	70.32 g	Glukoza:	8.23 g
Fruktoza:	16.31 g	Sacharoza:	10.68 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	19.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.02 g
Sód:	840.4 mg
Wapń:	620.77 mg
Magnez:	186.79 mg
Witamina A:	2731.83 µg
Witamina E:	11.25 mg
Ryboflawina:	1.65 mg
Witamina C:	125.25 mg

Skrobia:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.4 g
Potas:	3097.87 mg
Fosfor:	1039.49 mg
Żelazo:	9.96 mg
Witamina D:	2.76 µg
Tiamina:	1.56 mg
Niacyna:	17.88 mg



11.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	1 porcja
---	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Wartość energetyczna:	7967.15 kJ
Woda:	1773.28 g	Białko ogółem:	91.16 g
Tłuszcz:	67.53 g	Węglowodany ogółem:	245.53 g
Węglowodany przyswajalne:	111.73 g	Glukoza:	9 g
Fruktoza:	10.87 g	Sacharoza:	13.2 g


**Wartości
odżywcze**

Laktoza:	16.79 g
Błonnik pokarmowy:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.88 g
Sód:	699.11 mg
Wapń:	796.33 mg
Magnez:	279.64 mg
Witamina A:	3621.16 µg
Witamina E:	12.61 mg
Ryboflawina:	1.72 mg
Witamina C:	170.78 mg

Skrobia:	67.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g
Potas:	4072.96 mg
Fosfor:	1246.66 mg
Żelazo:	9.44 mg
Witamina D:	3.19 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	15.71 mg



12.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1846 kcal	Wartość energetyczna:	7765.89 kJ
Woda:	1238.01 g	Białko ogółem:	94.51 g
Tłuszcz:	60.79 g	Węglowodany ogółem:	239.44 g
Węglowodany przyswajalne:	107.81 g	Glukoza:	5.73 g
Fruktoza:	7.91 g	Sacharoza:	9.49 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	15.42 g
Błonnik pokarmowy:	15.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.6 g
Sód:	494.36 mg
Wapń:	796.62 mg
Magnez:	146.22 mg
Witamina A:	1597.41 µg
Witamina E:	8.15 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina C:	66.42 mg

Skrobia:	57.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.69 g
Potas:	2250.82 mg
Fosfor:	879.95 mg
Żelazo:	7.31 mg
Witamina D:	1.62 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	9.56 mg



13.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1968 kcal	Wartość energetyczna:	8244.17 kJ
Woda:	1803.38 g	Białko ogółem:	94.63 g
Tłuszcz:	67.2 g	Węglowodany ogółem:	255.77 g


Wartości
odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	89 g
Fruktoza:	10.95 g
Laktoza:	10.18 g
Błonnik pokarmowy:	20.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.22 g
Sód:	884.75 mg
Wapń:	650.43 mg
Magnez:	253.49 mg
Witamina A:	1158.81 µg
Witamina E:	11.22 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina C:	121.75 mg

Glukoza:	9.55 g
Sacharoza:	22.19 g
Skrobia:	32.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.11 g
Potas:	3320.24 mg
Fosfor:	1051.06 mg
Żelazo:	9.06 mg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	13.04 mg



14.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2/3 porcji (20g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	Wartość energetyczna:	8005.39 kJ
Woda:	1667.69 g	Białko ogółem:	89.97 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	241.26 g


**Wartości
odżywcze**

Węglowodany przyswajalne:	104.99 g
Fruktoza:	6.61 g
Laktoza:	22.46 g
Błonnik pokarmowy:	17.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.17 g
Sód:	1450.18 mg
Wapń:	1034.63 mg
Magnez:	271.88 mg
Witamina A:	2215.24 µg
Witamina E:	12.81 mg
Ryboflawina:	1.93 mg
Witamina C:	170.51 mg

Glukoza:	4.55 g
Sacharoza:	18.19 g
Skrobia:	61.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.86 g
Potas:	3304.39 mg
Fosfor:	1141.01 mg
Żelazo:	10.27 mg
Witamina D:	2.18 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	10.83 mg



15.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1803 kcal	Wartość energetyczna:	7559.89 kJ
Woda:	1581.89 g	Białko ogółem:	84.6 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	248.65 g
Węglowodany przyswajalne:	121.08 g	Glukoza:	9.02 g
Fruktoza:	17.49 g	Sacharoza:	12.33 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	69 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	18.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.48 g
Sód:	808.78 mg
Wapń:	497.07 mg
Magnez:	191.89 mg
Witamina A:	1218.89 µg
Witamina E:	9.72 mg
Ryboflawina:	1.35 mg
Witamina C:	117.89 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.41 g
Potas:	2990.68 mg
Fosfor:	981.21 mg
Żelazo:	8.14 mg
Witamina D:	1.22 µg
Tiamina:	0.67 mg
Niacyna:	11.24 mg



16.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kielbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	7450.16 kJ
Woda:	1667.07 g	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	70.19 g	Węglowodany ogółem:	262.44 g
Węglowodany przyswajalne:	126.66 g	Glukoza:	6.44 g
Fruktoza:	9.48 g	Sacharoza:	39.4 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	18.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.68 g
Sód:	1348.74 mg
Wapń:	639.22 mg
Magnez:	220.43 mg
Witamina A:	2611.64 µg
Witamina E:	8.71 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	91.29 mg

Skrobia:	65.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.96 g
Potas:	3438.21 mg
Fosfor:	1081.73 mg
Żelazo:	11.12 mg
Witamina D:	1.94 µg
Tiamina:	0.74 mg
Niacyna:	20.02 mg



17.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	1 kromka (25g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	Wartość energetyczna:	7975.76 kJ
Woda:	1564.42 g	Białko ogółem:	91.76 g



**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	70.66 g
Węglowodany przyswajalne:	107.87 g
Fruktoza:	10.55 g
Laktoza:	10.13 g
Błonnik pokarmowy:	23.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.94 g
Sód:	1008.54 mg
Wapń:	631.64 mg
Magnez:	244.66 mg
Witamina A:	1504.32 µg
Witamina E:	13.07 mg
Ryboflawina:	2.07 mg
Witamina C:	213.97 mg

Węglowodany ogółem:	235.73 g
Glukoza:	8.73 g
Sacharoza:	10.78 g
Skrobia:	53.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.33 g
Potas:	3860.11 mg
Fosfor:	1253.76 mg
Żelazo:	8.78 mg
Witamina D:	2.89 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	19.11 mg



18.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 i 1/3 porcji (100g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	12724.21 kJ
Woda:	1561.98 g	Białko ogółem:	122.52 g
Tłuszcz:	62.59 g	Węglowodany ogółem:	255.28 g



**Wartości
odżywcze**

Węglowodany przyswajalne:	80.32 g
Fruktoza:	7.91 g
Laktoza:	10.1 g
Błonnik pokarmowy:	23.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g
Sód:	1366.21 mg
Wapń:	837.1 mg
Magnez:	231.81 mg
Witamina A:	1533.57 µg
Witamina E:	7.16 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	133.24 mg

Glukoza:	5.34 g
Sacharoza:	14.37 g
Skrobia:	37.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.8 g
Potas:	3459.6 mg
Fosfor:	1083.46 mg
Żelazo:	12.71 mg
Witamina D:	2.32 µg
Tiamina:	1.17 mg
Niacyna:	16.09 mg



19.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1927 kcal	Wartość energetyczna:	8095.99 kJ
Woda:	1705.34 g	Białko ogółem:	95.31 g
Tłuszcz:	68.18 g	Węglowodany ogółem:	247.1 g
Węglowodany przyswajalne:	119.51 g	Glukoza:	10.83 g
Fruktoza:	18.84 g	Sacharoza:	17.37 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	22.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.29 g
Sód:	646.54 mg
Wapń:	619.86 mg
Magnez:	237.97 mg
Witamina A:	3830.11 µg
Witamina E:	11.89 mg
Ryboflawina:	1.89 mg
Witamina C:	110.71 mg

Skrobia:	60.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.48 g
Potas:	3806.47 mg
Fosfor:	1230.96 mg
Żelazo:	9.98 mg
Witamina D:	3.69 µg
Tiamina:	2.19 mg
Niacyna:	20.37 mg



20.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1894 kcal	Wartość energetyczna:	7934.43 kJ
Woda:	1779.7 g	Białko ogółem:	92.88 g
Tłuszcz:	64.88 g	Węglowodany ogółem:	247.04 g
Węglowodany przyswajalne:	109.19 g	Glukoza:	7.48 g
Fruktoza:	9.38 g	Sacharoza:	15.4 g


**Wartości
odżywcze**

Laktoza:	9.78 g
Błonnik pokarmowy:	21.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.1 g
Sód:	862.25 mg
Wapń:	686.38 mg
Magnez:	230.25 mg
Witamina A:	1484.42 µg
Witamina E:	10.72 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	191.37 mg

Skrobia:	67.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.52 g
Potas:	3301.2 mg
Fosfor:	1003.13 mg
Żelazo:	8.9 mg
Witamina D:	1.16 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	10.38 mg



21.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1945 kcal	Wartość energetyczna:	9442.23 kJ
Woda:	1775.89 g	Białko ogółem:	96.35 g
Tłuszcz:	67.92 g	Węglowodany ogółem:	252.35 g


**Wartości
odżywcze**

Węglowodany przyswajalne:	112.69 g
Fruktoza:	11.77 g
Laktoza:	19.15 g
Błonnik pokarmowy:	26.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.79 g
Sód:	1010.54 mg
Wapń:	1002.84 mg
Magnez:	318.33 mg
Witamina A:	3844.98 µg
Witamina E:	9.21 mg
Ryboflawina:	2.17 mg
Witamina C:	172.78 mg

Glukoza:	10.5 g
Sacharoza:	16.79 g
Skrobia:	56.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.57 g
Potas:	4202.61 mg
Fosfor:	1441.82 mg
Żelazo:	11.26 mg
Witamina D:	3.42 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	12.26 mg



22.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Wartość energetyczna:	7573.18 kJ
Woda:	1808.83 g	Białko ogółem:	88.86 g
Tłuszcz:	52.37 g	Węglowodany ogółem:	257.37 g
Węglowodany przyswajalne:	133.05 g	Glukoza:	9.5 g
Fruktoza:	17.54 g	Sacharoza:	14.54 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	75.87 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	22.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.25 g
Sód:	835.98 mg
Wapń:	568.19 mg
Magnez:	209.24 mg
Witamina A:	1783.49 µg
Witamina E:	9.92 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina C:	211.68 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.82 g
Potas:	3303.19 mg
Fosfor:	1157.13 mg
Żelazo:	9.03 mg
Witamina D:	2.15 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	20.63 mg



23.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Wartość energetyczna:	10225.13 kJ
Woda:	1479.57 g	Białko ogółem:	96.8 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	254.05 g
Węglowodany przyswajalne:	128.4 g	Glukoza:	9.29 g
Fruktoza:	10.55 g	Sacharoza:	20.41 g


Wartości
odżywcze

Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	16.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.15 g
Sód:	827.9 mg
Wapń:	612.51 mg
Magnez:	250.01 mg
Witamina A:	1450.24 µg
Witamina E:	10.67 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	134.63 mg

Skrobia:	77.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.97 g
Potas:	3603.87 mg
Fosfor:	1074.51 mg
Żelazo:	9.86 mg
Witamina D:	1.76 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	18.3 mg

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



**Sposób
przygotowania:**

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawę (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

PRZEPIS: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program duszenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób
przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut.

PRZEPIS: Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 1/3 porcji (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



**Sposób
przygotowania:**

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twaróg do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



**Sposób
przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (15g)



**Sposób
przygotowania:**

Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na gładki mus, podawać z kleksem z jogurtu naturalnego.

PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

PRZEPIS: Filet z indyka duszony (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

PRZEPIS: Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Przygotować sos.

PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)



**Sposób
przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób
przygotowania:**

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i ziele. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



**Sposób
przygotowania:**

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem.
Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

PRZEPIS: Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki). Pierś uduśić w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób
przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok. pół godziny. Dodać przyprawy, zabielić jogurtem.

PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



**Sposób
przygotowania:**

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko. Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Blachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut. Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



**Sposób
przygotowania:**

Zagotować wodę, dodać koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

PRZEPIS: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Warzywa i mięso pokroić w kostkę. Wlać bulion i zagotować. Dodać ryż. Gotować pod uchyloną pokrywą do miękkości warzyw i ryżu. Doprawić solą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezglutenowy - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuł oraz makaron. Gotować kolejne 20 minut.

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylią, świeża - 1 garść (3g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Dodać ryż i gotować ok. 15 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (25g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły, kalafior i fasolkę oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.



PRZEPIS: Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju.
Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa
i
gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1 porcji (140g)



**Sposób
przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z
olejem.
